



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Lehning, Ernst

□□: Gernsheim

□□: 234

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 1:08:05

□□: 8.81 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 328 (of 389)

□□□□□/□: 269 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 74(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10     | 13:43    | 6:31         | 72      | 5:40    | 265     | 7:21    | 2.10  | 13:43     | 6:31          | 72      | 5:40    | 265     | 7:21    |
| Rundenzeit | 2.10     | 13:06    | 6:14         | 76      | 4:42    | 269     | 11:28   | 4.20  | 26:49     | 6:23          | 76      | 10:22   | 272     | 13:55   |
| Rundenzeit | 2.10     | 13:34    | 6:27         | 75      | 4:57    | 268     | 6:54    | 6.30  | 40:23     | 6:24          | 74      | 15:18   | 269     | 20:49   |
| Rundenzeit | 2.10     | 13:40    | 6:30         | 73      | 4:53    | 261     | 7:00    | 8.40  | 54:03     | 6:26          | 74      | 20:10   | 269     | 27:49   |
| □□         | 2.10     | 14:02    | 6:40         | 73      | 5:41    | 267     | 7:18    | 10.50 | 1:08:05   | 6:29          | 74      | 25:34   | 269     | 35:07   |